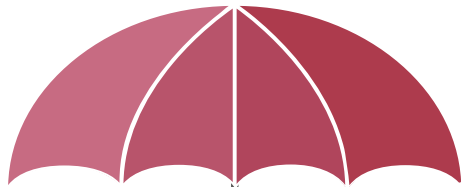




**Familienbildung  
im Aufbruch**



**RESILJENZ WIDERSTANDSKRAFT  
IN KRISENZEITEN**

**FORTBILDUNGSTAG**  
AM MONTAG, 7. NOVEMBER 2022

**CARITAS-PIRCKHEIMER-HAUS  
KÖNIGSTRASSE 64  
90402 NÜRNBERG**

veranstaltet vom Staatsinstitut  
für Familienforschung  
an der Universität Bamberg (ifb)  
im Auftrag des Bayerischen  
Staatsministeriums für  
Familie, Arbeit und Soziales



## GRUSSWORT

# SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN, LIEBE FACHKRÄFTE,



StMAS/Elias Hassos

Klimawandel, Corona, der Krieg in der Ukraine: Wir erleben derzeit, wie massiv die Folgen dieser epochalen Einschnitte sind. Besonders Familien sind immer größeren Belastungen ausgesetzt. Das spüren gerade Sie als Fachkräfte der Eltern- und Familienbildung. Die Anforderungen an Sie werden größer und größer. Wie können Sie dem immensen Druck in Ihrem Arbeitsalltag begegnen?

Genau dieser Frage widmet sich heuer der Fortbildungstag des Staatsinstituts für Familienforschung an der Universität Bamberg (ifb). Alles dreht sich um das Thema Resilienz. Im Mittelpunkt steht die Stärkung Ihrer Ressourcen, Ihrer Kompetenz und Widerstandsfähigkeit – wie Sie mit Stress und Krisen umgehen können, damit Ihre Gesundheit nicht darunter leidet und Sie die Familien weiterhin gut begleiten können. In Vorträgen und Workshops erhalten Sie praktische Tipps und können sich mit anderen Fachkräften über Ihre Erfahrungen austauschen. Das ist ein Gewinn für alle.

Ich wünsche Ihnen viele neue Impulse und bereichernde Gespräche beim Fortbildungstag und weiterhin viel Kraft und Freude bei der entscheidenden Aufgabe, das Familienland Bayern in Ihrer Region zu stärken.

**Ulrike Scharf**  
Bayerische Staatsministerin  
für Familie, Arbeit  
und Soziales





INHALTSVERZEICHNIS

# INHALTSVERZEICHNIS

GRUSSWORT .....	2
PROGRAMMÜBERSICHT .....	4
PROGRAMMDETAILS.....	5
ORGANISATORISCHES .....	8



## INHALTSVERZEICHNIS

# PROGRAMMÜBERSICHT

09.00–09.30 UHR

Anmeldung und gemeinsamer Begrüßungskaffee

09.30–09.50 UHR

### BEGRÜSSUNG

**Doris Lüken-Klaßen und Melanie Göß**

Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg (ifb)

**Ministerialrat Robert Höcherl**

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

**Dr. Sandra Krapf**

stellvertretende Leitung ifb

09.50–10.50 UHR

### VORTRAG

Resilienz – Zauberformel für die Seele!

**Dr. Donya Gilan**

Wissenschaftliche Leitung Resilienz & Gesellschaft

Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR)

10.50–11.00 UHR

### ORGANISATORISCHES

Die sieben Säulen der Resilienz

**Doris Lüken-Klaßen und Melanie Göß**



**\*BITTE  
BEACHTEN**

RESILIENZ SETZT SICH AUS SIEBEN SÄULEN ZUSAMMEN: **OPTIMISMUS, AKZEPTANZ, LÖSUNGS-ORIENTIERUNG, SELBSTREFLEXION, SELBSTFÜRSORGE, BEZIEHUNGEN, ZUKUNFTSPLANUNG.** WIR BIETEN ZU JEDER DIESER SIEBEN SÄULEN EINEN WORKSHOP AN. **JEDER WORKSHOP FINDET ZWEI MAL STATT: EINMAL AM VORMITTAG, EINMAL AM NACHMITTAG. SIE KÖNNEN SOMIT AN ZWEI VERSCHIEDENEN WORKSHOPS TEILNEHMEN.**

11.15–12.45 UHR

### PARALLELE WORKSHOPS\*: PHASE I

WORKSHOP 1: SÄULE OPTIMISMUS – MENTALE GESUNDHEITSPRÄVENTION

WORKSHOP 2: SÄULE AKZEPTANZ – MENTAL MANAGEMENT

WORKSHOP 3: SÄULE LÖSUNGSORIENTIERUNG – KOMMUNIKATION UND MEDIATION

WORKSHOP 4: SÄULE SELBSTREFLEXION – STRESSMANAGEMENT

WORKSHOP 5: SÄULE SELBSTFÜRSORGE – ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSREDUKTION

WORKSHOP 6: SÄULE BEZIEHUNGEN – GRENZEN SETZEN

WORKSHOP 7: SÄULE ZUKUNFTSPLANUNG – MIT KREATIVEN IDEEN ZUKUNFT GESTALTEN

WORKSHOP 8: SÄULE ZUKUNFTSPLANUNG – THEORIE U

12.45–13.45 UHR

### GEMEINSAME MITTAGSPAUSE UND VERNETZUNG

13.45–15.15 UHR

### PARALLELE WORKSHOPS\*: PHASE 2

WIEDERHOLUNG DER WORKSHOPS

15.30–16.00 UHR

### RESÜMEE UND AUSBLICK

Resilienz in der Familienbildung

**Doris Lüken-Klaßen und Melanie Göß**

### VERABSCHIEDUNG UND AUSKLANG



## PROGRAMMDETAILS

### RESILIENZ - ZAUBERFORMEL FÜR DIE SEELE!

Referentin:  
Dr. Donya Gilan

Dr. Donya Gilan ist Psychologin und Expertin für den Themenkomplex Anpassung an Krisen sowie neue Lebensumwelten. Sie leitet den Bereich „Resilienz und Gesellschaft“ am renommierten Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz und forscht zu der Frage: Resilienz – was stärkt die Psyche in Krisen? In ihrem einführenden Vortrag vermittelt sie die Grundlagen der Resilienz, spricht über die Kunst der Widerstandskraft und entsprechende Resilienzfaktoren sowie deren Trainierbarkeit.

### WORKSHOP 1: RESILIENZSÄULE OPTIMISMUS - MENTALE GESUNDHEITSPRÄVENTION

Referentin:  
Dr. med. Constance Spring

Wie kann Optimismus zu einer resilienten und selbstverantwortlichen mentalen Gesundheitsprävention beitragen? Die promovierte Ärztin, Systemische Therapeutin und Systemische Körpertherapeutin Dr. med. Constance Spring ermutigt in einem interaktiven Workshop zu einem eigens von ihr formulierten „Perspektiven.WECHSEL“ und teilt ihren Erfahrungsschatz aus der Arbeit sowohl in einer psychiatrischen Klinik als auch in der Ausbildung von Resilienzcoaches. Der Workshop umfasst die Stärkung resilienzfördernder Ressourcen und die Wahrnehmung eigener Kompetenzen sowie Handlungsspielräume.

### WORKSHOP 2: RESILIENZSÄULE AKZEPTANZ - MENTAL MANAGEMENT

Referent: Prof.  
Dr. med. Georg Schürgers

„BurnOn statt BurnOut“ – Stress erkennen, persönliche Potenziale nutzen und langfristig gesund bleiben, so lautet der handlungsorientierte Ansatz zur Burnout-Prophylaxe des BURN – Mental Management von Prof. Dr. med. Schürgers, welches er in seinem Workshop vorstellt. Der Arzt für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatische Medizin und Psychoanalyse hat eine Professur mit dem Schwerpunkt Gesundheit, Prävention und Rehabilitation an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg und begleitet Menschen seit vielen Jahren in mentalen Veränderungsprozessen.

### WORKSHOP 3: RESILIENZSÄULE LÖSUNGSORIENTIERUNG - KOMMUNIKATION UND MEDIATION

Referentin:  
Serap Özalp

Die Macht der Worte – wie auch in Konfliktsituationen neue sprachliche Wege gefunden werden können. Genau damit beschäftigt sich Serap Özalp. Sie ist ausgebildete Mediatorin, engagiert sich kommunalpolitisch im Migrationsbeirat der Stadt Bamberg und berät als pädagogische Mitarbeiterin in den Beruflichen Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft (bfz) Menschen mit Migrationshintergrund zu beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten. Im Zentrum ihres interaktiven Workshops zum Thema Lösungsorientierung stehen gute, gelingende Kommunikation und Methoden der Mediation – für stressfreie Zusammenarbeit im Team und mit den Familien.



## PROGRAMMDETAILS

### **WORKSHOP 4: RESILIENZSÄULE SELBSTREFLEXION – STRESSMANAGEMENT**

Referentin:  
Annette Kuhr

„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann“ (Francis Picabia). Und manchmal muss es das, um eigene Stressauslöser erkennen und Strategien zur Bewältigung entwickeln zu können. Hierbei unterstützt Annette Kuhr. Die Kommunikationsfachwirtin und Gründerin der Coaching-Agentur KUHRHAUS ist Systemischer Coach und Systemische Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und IHK-zertifizierte Fachberaterin mit den Schwerpunkten Burnout-Prävention sowie Stressmanagement. Ihr praxisorientierter Workshop befasst sich mit der Resilienzsäule Selbstreflexion und legt den Fokus auf Stressmanagement. Ziel ist, die eigene Stresskompetenz zu stärken, Stress langfristig zu bewältigen und einen entspannten Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

### **WORKSHOP 5: RESILIENZSÄULE SELBSTFÜRSORGE – ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSREDUKTION**

Referentin:  
Silke Lengemann

Silke Lengemann ist Unternehmensberaterin, zertifizierte Entspannungspädagogin, ausgebildete Shiatsu-therapeutin – und Trainerin für „Mindfulness-Based Stressreduction“ (MBSR). MBSR ist ein etabliertes Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, welches in diesem Workshop anschaulich vermittelt und vor Ort erprobt wird. Die Teilnehmenden lernen achtsamkeitsbasierte sowie resilienzfördernde Techniken kennen, welche den Umgang mit Stresssituationen, deren Bewältigung und die Selbstfürsorge im Alltag erleichtern können.

### **WORKSHOP 6: RESILIENZSÄULE BEZIEHUNGEN – GRENZEN SETZEN**

Referentin:  
Nikola Richter

Der Workshop von Nikola Richter liefert Impulse zu den Themen Beziehungen, Kommunikation und Grenzen und bietet praktische Übungen zur Anwendung in Beruf und Alltag. Im Fokus steht dabei: Grenzen zu erkennen, zu akzeptieren und zu verteidigen. Hierzu gehört auch „Nein“ sagen zu können und für andere da zu sein, ohne sich dabei selbst zu verlieren. Die Referentin ist Wirtschaftsgeografin, Kommunikationstrainerin und Beraterin in der Erwachsenenbildung mit den Schwerpunkten Empathisches Kommunizieren, Work-Life-Balance, Wahrnehmung und Bewusstsein.



## PROGRAMMDETAILS

**WORKSHOP 7:  
RESILIENZSÄULE  
ZUKUNFTSPLANUNG –  
MIT KREATIVEN IDEEN  
ZUKUNFT GESTALTEN**

Referentin:  
Konstanze Walde

Konstanze Walde ist von Haus aus Wirtschaftsingenieurin und arbeitet als IHK-zertifizierter Business Coach, Supervisorin und Achtsamkeitstrainerin. Sie ist Mitbegründerin der Coaching-Akademie Bamberg mit den Schwerpunkten Selbsterfahrung, Weiterbildung und Innovationsmanagement. Ihr Workshop richtet den Blick in die Zukunft und befasst sich mit den Fragen: Warum sind Kohärenz und Kreativität richtungsweisend? Und welche Chance liegt in der persönlichen Perspektive? Sie legt den Fokus auf die mentale Bewältigung von Belastungssituationen, persönliche Stärkung, individuelle Resilienzentwicklung und eine strategische Vorbereitung auf eine nicht planbare Zukunft.

**WORKSHOP 8:  
RESILIENZSÄULE  
ZUKUNFTSPLANUNG –  
THEORIE U**

Referentin:  
Sophie Oertel

Viele Krisen und Probleme lassen sich nicht alleine lösen. Mit der Kreativ-Methode „Theorie U“ können wir ganzheitliche Veränderungen in Menschen, Teams oder Organisationen anregen: In einem U-förmigen Prozess werden bestehende individuelle Denkmuster hinterfragt und eine gemeinsame Vision sowie ein gemeinsamer Weg zu deren Umsetzung entwickelt. So entstehen neue Verbindungen, Verständnis und eine (hoffnungsvollere) Perspektive. Im zukunftsorientierten Workshop von Sophie Oertel, beratende Betriebswirtin mit den Kernpunkten Moderation, Changemanagement und Führungskräfteentwicklung, kann diese Methode kennengelernt und die interaktiven Übungen direkt ausprobiert werden.



## INHALTSVERZEICHNIS

# ORGANISATORISCHES

## VERANSTALTUNGSORT

Caritas-Pirckheimer-Haus  
Königstraße 64  
90402 Nürnberg

Eine Wegbeschreibung finden Sie unter:  
<https://www.cph-nuernberg.de/tagen/kontakt/>

## ANMELDUNG

Online unter [www.ifb.bayern.de/anmeldung](http://www.ifb.bayern.de/anmeldung)  
Die Teilnahme am Fachtag (inkl. Mittagessen)  
ist kostenfrei. Wir bitten um **verbindliche  
Anmeldung bis Montag, 17.10.2022**. Die  
Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldung  
vergeben. Sollten Sie am Veranstaltungstag  
verhindert sein, informieren Sie uns bitte recht-  
zeitig, damit wir Ihren Platz an Interessierte auf  
der Warteliste weitergeben können.



Jetzt QR-Code scannen und  
direkt anmelden!

## KONTAKT

Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg (ifb)

Heinrichsdamm 4  
96047 Bamberg  
Tel.: 0951 965250  
E-Mail: [familienbildung@ifb.uni-bamberg.de](mailto:familienbildung@ifb.uni-bamberg.de)

## LEITUNG UND ORGANISATION

Doris Lüken-Klaßen und Melanie Göß (ifb)

## VERANSTALTER



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Staatsinstitut für Familienforschung  
an der Universität Bamberg ■



